

献立ひとくちメモ

3月14日(金)



チキンチキンごぼうは、山口県の人気ソウルフードです。1995年ごろ、山口県の栄養教諭の先生が子ども達のために開発したメニューです。



はりはり汁の「はりはり」とは水菜のことです。アブラナ科の緑黄色野菜で、京都府が原産といわれています。葉がギザギザしているのが特徴です。寒さに強く、関西ではよく料理に使われています。別名「京菜」ともいい、京野菜の一つです。また、葉がギザギザしていないものがありますが、これは壬生菜（みぶな）といえます。壬生菜は生産量が少なく、漬物の材料になることが多いです。

水菜は90%が水分ですが、鉄分やカルシウム、ビタミンC、β-カロテン、葉酸、食物繊維などのビタミン・ミネラルが豊富で、栄養価の高い食材です。